

ARTRITE JUVENIL IDIOPÁTICA

Sobre a AJI

A artrite é comumente associada a pessoas mais velhas, mas **também pode afetar crianças**.

A maioria dos tipos de artrite em crianças, são conhecidas como artrite juvenil idiopática (AJI). A AJI causa inchaço, inflamação, e dor em uma ou mais articulações.

Existem vários fatores que desencadeiam AJI e por vezes é desconhecido o fator desencadeante. Para algumas crianças, a AJI entra em remissão com o tempo, mas com uma boa gestão de uma equipa multidisciplinar, a maioria das pessoas mais novas com AJI podem viver uma vida normal.

Se você ou o seu filho/a foi diagnosticado com artrite inflamatória, com duração superior a 6 semanas antes de fazer 16 nos, é chamada de AJI. Ocorre mais frequentemente entres os 2-6 anos e os 12-14 anos, e é ligeiramente mais comum em raparigas.



A AJI AFETA APROXIMADAMENTE 1 EM CADA 1000 CRIANÇAS

Sintomas de AJI

Existem vários subtipos de AJI e os sintomas variam entre as mesmas.

Saber o subtipo que tem, ou o que o seu filho tem, ajuda a equipa médica a providenciar o melhor tratamento.

Deve procurar um médico, se tem, ou se o seu filho tem, algum destes sintomas há mais de duas semanas:

- **articulação/articulações dolorosas, inchadas ou rígidas**, especialmente de manhã
- **dor nas costas** que é particularmente pior de manhã
- **articulação/articulações** que estão **quentes** ao toque
- aumento no **cansaço**
- febre que está sempre a voltar
- **coxear** sem lesão

Quanto mais cedo alguém for diagnosticado com AJI, melhor. Assim, pode iniciar tratamento efetivo para melhorar os sintomas e retornar às atividades.



Fazer exercício com AJI

É importante que mantenha o exercício físico, se tem ou se o seu filho tem AJI. O exercício físico ajuda a manter a capacidade física geral e faz com que os músculos fiquem mais fortes e flexíveis. Ajuda a prevenir lesões nas articulações, melhorar o movimento, coordenação, confiança e qualidade de vida.

Um fisioterapeuta irá criar um plano de exercícios que seja adequado às suas necessidades ou do seu filho.

À medida que a artrite fica controlada e a capacidade física melhora, pode começar a aumentar o grau de dificuldade dos exercícios.



Fisioterapia para a AJI

Os fisioterapeutas trabalham com crianças e as suas famílias (e por vezes com escolas e professores de desporto) para codesenvolver um plano para:

- **Melhorar a função física** (mobilidade, destreza, força, resistência)
- Apoiar a pessoa e família a **implementar exercícios de reabilitação** na sua rotina normal
- Melhorar o conhecimento e capacidades na **gestão da dor**
- Ajudar a trabalhar para **objetivos de vida relevantes e relacionados com atividade** (ex.: desporto ou passatempos físicos)
- Providenciar conselhos, orientação ou estratégias de prevenção **para evitar ou reduzir lesões** musculoesqueléticas (desportivas) futuras
- Aumentar a **confiança** nas próprias capacidades físicas
- Ajudar a resolver problemas e gerir **situações difíceis** que possam surgir

A fisioterapia tem um papel importante na gestão dos sintomas de AJI, e vai ajudá-lo/ao seu filho a fazer as atividades que gosta de fazer



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRO



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday